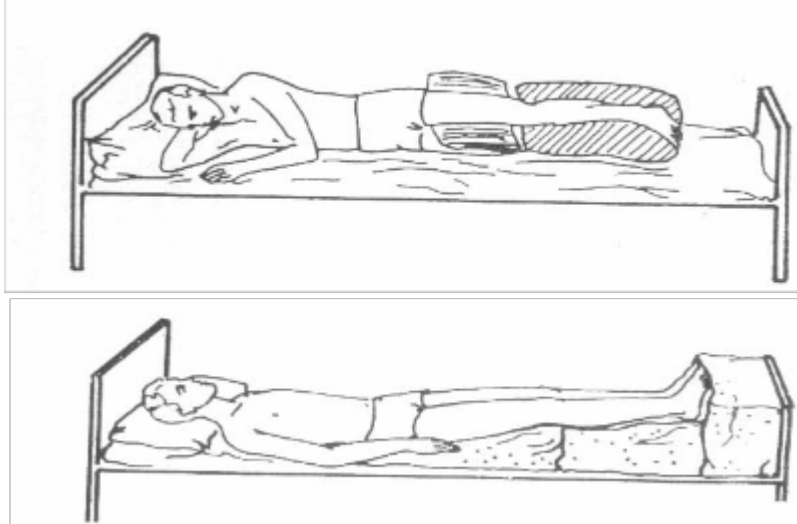
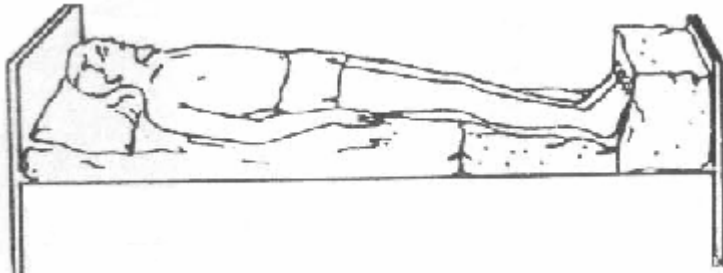


Reumatoidalne zapalenie stawów, choroby reumatyczne

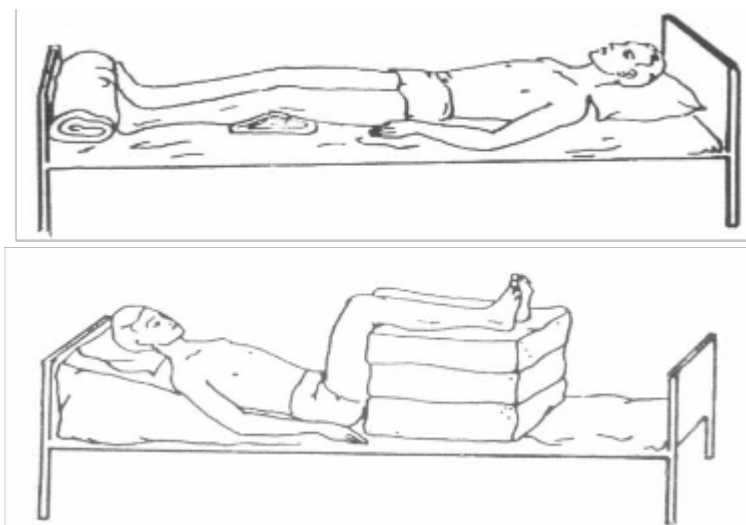


Przykurcze tylko w st.biodrowym



Stosować stopniowe rozciąganie i pozycje przeciwprzykurczowe; unikać gwałtownego wymuszania rozciągania. W praktyce fizjoterapeutycznej ważne jest również wzmacnianie mięśni stabilizujących miednicę, aby zapobiegać nawrotom przykurczów.

Przykurcze tylko w st.kolanowym



W ramach profilaktyki przykurczów zaleca się regularne ćwiczenia izometryczne oraz kontrolowane rozciąganie. U pacjentów z ograniczeniem zakresu ruchu pomocne są też techniki neuromobilizacyjne i korekta ustawienia stopy.

W dyskopatii lędźwiowej



Pozycja z ugiętymi biodrami i kolanami zmniejsza napięcie korzeni nerwowych i może łagodzić ból lędźwiowy. W rehabilitacji dyskopatii stosuje się także ćwiczenia stabilizujące odcinek lędźwiowy oraz edukację dotyczącą ergonomii i unikania czynników zaostrażających ból.

Bibliografia

- *Fizjoterapia pediatryczna* - J. Tecklin
- *Podstawy rehabilitacji w dysfunkcjach narządu ruchu* - K. Milanowska
- *Esculap* – artykuł: *Rehabilitacja w chorobach obturacyjnych dróg oddechowych; rehabilitacja w astmie*. Autorzy: Włodzimierz Dolecki, Witold Rongies



- *Rehabilitacja w chorobach układu nerwowego - S. Grochmala*
- *Lecznicze ćwiczenia oddechowe w chorobach płuc - A. Rosławski*